



N°10 CENA 70

KULTURA CIAŁA

ROK III PAŹDZIERNIK 1929 r. NR. 10.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

JAKIE BŁĘDY POPEŁNIAMY PRZY KULTURZE CIAŁA?

Ciągłe nawoływania lekarzy i higjenistów nie pozostały bez echa, i zaniedbane zupełnie w średnich wiekach ciało, jakoteż piękność jego, zaczyna przychodzić zpowrotem do swoich praw, stosownie do zasady: w zdrowem i pięknem ciele — zdrowa i piękna dusza!

W każdym nowym kierunku popełnia się jednak zwykle ten zasadniczy błąd, że często postępuje się zbyt jednostronnie, lub patrzy na całą sprawę tylko pod pewnym kątem widzenia. Tak też ma się i ze sprawą kultury ciała.

Popełniamy tu mianowicie te błędy, że zaczynamy dbać o to ciało nieraz zapóźno, a dalej staramy się utrzymywać je w pięknym stanie, zwracając głównie uwagę tylko na system mięśniowo-kostny, zapominając, że wszelkie organa w ciele są ściśle ze sobą połączone, a zbyt jednostronne kształcenie jednych zaraz odbić się musi zgubnie na innych.

Co do kwestji zbyt późnego zainteresowania się kulturą ciała, to zaznaczyć tu musimy, że *powinna się ona zaczynać nietylko od wczesnego dzieciństwa, ale jeszcze w łonie matki.*

Do niedawna jeszcze sprawa tak zwanego „zapatrzenia" się matki była uważana, za zabobon i przesąd, mimo tego, że tu i ówdzie pojedyńczy badacze opisywali typowe przypadki, np. występowania u dziecka rozmaitych plam, myszek czy ogników, które pozostawały w ścisłym związku z jakimś urazem psychicznym czy fizycznym, jaki miał miejsce u matki w czasie ciąży.

Obecnie na tę całą sprawę zapatrujemy się nieco inaczej. Przedewszystkiem wiemy, że istnieje tak zwany paralelizm psycho - fizjologiczny, to jest ścisły związek pomiędzy funkcją i rozwojem ducha, a funkcjami i rozwojem ciała. Jeżeli więc dziecko w łonie matki jest niejako jej częścią i odżywia się temi samemi sokami, to jasną jest rzeczą, że wszelkie nietylko cielesne, lecz i duchowe złe wpływy, działające na matkę, odbić się muszą i na jej płodzie, względnie potem na dziecku.

Kultura ciała powinna więc rozpocząć się właściwie już w łonie matki, a polegać musi na chronieniu jej od wszelkich szkodliwości, na opiece nad kobietami brzemiennemi, zwłaszcza pracującemi, na ułatwianiu im połogu, na dostarczaniu dobrego mleka i poprawie ogólnych warunków higjenicznych. Kobieta ciężarna musi zajmować pierwsze miejsce w rodzinie, a wszyscy powinni odnosić się do niej łagodnie i z szacunkiem, gotowi do wszelkich usług na każde jej skinienie.

Każdą kobietę ciężarną otaczać powinna, o ile możności, miła i estetyczna atmosfera. Rozumieli to dobrze starożytni, a kobiety spartańskie rodziły podobno dlatego zdrowe i piękne dzieci, że otaczały się w czasie ciąży dziełami sztuki, a zwłaszcza posągami Apollina.

Dbać też należy o ciało już u małego dziecka i leczyć wczas rozmaite ogólne cierpienia, a zwłaszcza krzywicę (rachitis — choroba angielska), której następstwem są rozmaite zniekształcenia ciała, np. duża głowa, zgrubienia i wykrzywienia kości, kręgosłupa, łopatek i t. p. Niezmiernie cennemi pod tym względem okazały się badania lekarzy szkolnych, którzy z obowiązku oglądają wszystkie dzieci i wykrywają przez to nieraz niespodzianie zaburzenia, o których rodzice dotąd nawet pojęcia nie mieli; zwykle bowiem u nas zwraca się do lekarza dopiero wtedy, gdy choroba jest rozwinięta i wywołała pewne poważne zmiany, już nawet i laikowi rzucające się w oczy. Szkoła też obecnie otwarła swe podwoje i dla kultury ciała, zakładając łaźnie szkolne, pilnie dbając o zdrowie dzieci, o gimnastykę, sporty, ćwiczenia ruchowe, a nawet dożywiając dzieci wątłe.

Niegdyś pielęgnowany i używany u starożytnych masaż ciała zaczyna i obecnie wchodzić w powszechne użycie, i przy każdych większych łaźniach

funkcjonują już fachowi masażyści, względnie masażystki. Wiemy też obecnie, że wzrost i budowa ciała pozostaje w ścisłym związku z rozmaitemi gruczołami o tak zwanem wydzielaniu wewnętrznem, których wadliwa funkcja odbija się nieraz zgubnie na piękności i budowie ciała. I tu również leczenie wczesne, względnie zmiana trybu życia i przemiany materji, wpłynąć może o wiele lepiej na kulturę ciała, niż polecane i szeroko reklamowane inne środki.

Do kultury ciała należy także higjeniczny strój, forma bucików, częste przebywanie na świeżem powietrzu, słońce i racjonalne odżywianie się. Obecnie ludzie, żyjąc w dużych środowiskach miejskich, oddalają się coraz więcej od natury, a szkodliwe wpływy zwiększają się stale; nic też dziwnego, że i ciało ulega przytem rozmaitym zboczeniom.

Chcąc więc przeprowadzać racjonalną kulturę ciała, powinniśmy przedewszystkiem czynić to zawsze indywidualnie i radzić się często lekarzy, albowiem wszelkie, nawet najracjonalniejsze przepisy i sposoby, stosowane szablonowo i ogólnie, mogą wprawdzie bardzo często osiągnąć dobry skutek, nie jest jednak wykluczone, że tu i ówdzie nietylko nic nie pomogą, ale nawet danemu osobnikowi przyniosą szkodę.

Dr. A. Klęsk (Kraków).



PRECZ Z SIWIZNĄ



W ostatnich czasach spotyka się bardzo często przedwczesne siwienie nawet u ludzi bardzo młodych.

Przyczyną siwienia włosów może być: 1) wrodzona predyspozycja; 2) dziedziczność (są rodziny, których członkowie w 20 roku życia zaczynają siwieć); 3) ogólne schorzenie; 4) nieodpowiedni tryb życia; 5) choroby płciowe oraz nadużywanie i ekscesy w tej dziedzinie; 6) przemęczenie i cierpienia nerwowe; 7) środki chemiczne, zatruwające organizm, jak alkohol, nikotyna; 8) wstrząsy psychiczne (zaobserwowano fakty, że ludzie po ciężkich przeżyciach, np. skazańcy, siwieją w przeciągu kilku godzin); 9) nieodpowiednia pielęgnacja włosów i używanie nieodpowiednich środków kosmetycznych do mycia włosów; 10) choroby samych włosów; 11) choroby skóry.

Wszystkie wyżej wymienione przyczyny powstania siwizny są objawem patologicznym. Natomiast najczęstszą przyczyną siwienia włosów z punktu widzenia fizjologicznego jest wiek, przy którym włosy zaczynają siwieć (przeciętnie pomiędzy 40—50 rokiem życia), gdy włos staje się cieńszy, krótszy i barwik zaczyna zanikać. Jednak bywają wypadki, że ludzie 70-letni nie mają zupełnie siwych włosów, tymczasem u trzydziesto paroletnich szron pokrywa czuprynę. Tłumaczy się to skutkiem trosk, zmartwień i wysiłków fizycznych i nerwowych, przeżytych np. podczas wojny.

W czasach obecnych nawet starsze osoby nie chcą się zgodzić na siwiznę, gdyż rzadko kiedy włosy siwieją równomiernie, tworząc piękną, białą fryzurę, a przeważnie dają głowę szpakowatą, co nie jest wcale ładne, ani przyjemne.

Siwizny należy unikać nietylko ze względów estetycznych, lecz i z punktu widzenia praktycznego. Faktem jest bowiem, że siwy włos ogromnie postarza, tworząc niewygodne warunki życiowe. Siwizna jest prawdziwą tragedją kobiety.

Do usunięcia siwizny w nowszych czasach muszą się posuwać nietylko kobiety, ale nawet i mężczyźni. Wszak wiadomą jest rzeczą, jak trudno o posadę człowiekowi starszemu. A włos biały, niestety, nadaje pieczątkę starzenia się nawet i młodej twarzy.

Na czem polega proces siwienia? Należy w kilku zdaniach zaznajomić się z anatomją włosa.

Włosy są tworami naskórka.

W każdym włosie rozróżniamy t. zw. trzon, t. j. część, wystającą ponad powierzchnię skóry, i część, tkwiącą w skórze — **korzeń włosa.** Trzon włosa niestrzyżonego jest cienki na końcu; włosa strzyżonego — tępo zakończony. Włos tkwi w skórze w zagłębieniu, zwanem **torebką włosową.** Ujście jej zwie się lejkiem torebki włosowej. Na dnie tej torebki jest uwypuklenie w formie guzka, zwane **brodawką** włosa. Wciska się ona w koniec korzonka włosa, od dołu odpowiednio do tej brodawki wyżłobionego, zwanego **cebulką** włosa.

Miejscem, wytwarzającem włos, jest brodawka włosowa. W trzonie włosa rozróżniamy 3 warstwy, od środka idąc: **rdzeń** włosa, korę i zewnętrzną osłonkę; w rdzeniu i korze znajduje się barwik włosa.

Właśnie na zaniku owego barwika włosa polega proces siwienia.

Ogólnie zaobserwować można, że włos żyje 2—6 lat. Zpoczątku rośnie bardzo szybko, z wiekiem coraz wolniej. Fizjologicznie włosy wypadają codziennie w niewielkich ilościach (od 16—25), z tychże sa-

mych cebulek wyrastają nowe. Włosy na starość stają się cieńsze, a kolor ich zależy od barwika (pigmentu), który z wiekiem zanika. Zależnie od rodzaju pigmentu, spotykamy włosy: 1) blondynek — jasne, ciemne, popielate; 2) szatynek — jasne, ciemne; 3) brunetek — kolor czarny z odcieniem bronzowym lub kruczym.

Przy siwieniu da się zaobserwować, że włos czarny przechodzi w srebrzysto-biały, włos jasny w żółto-biały; włos szatynek z biegiem czasu staje się bronzowy, wkońcu biały. Miejscem uprzywilejowanem do siwienia jest przeważnie przód głowy i skronie.

Siwienie najczęściej rozpoczyna się zanikiem barwika poszczególnych włosów, które kobiety zazwyczaj skrupulatnie wyrywają. Jest to rodzaj siwienia o wiele łagodniejszy, gdyż trwać może lat parę. Przykrzejsze jest siwienie całemi pasmami, którego przykryć nawet najbardziej kunsztowną fryzurą nie można.

Czasem spotyka się włosy wrodzone różnych odcieni — jaśniesze i ciemniejsze; należy je wtedy farbować na kolor jednolity. Objaw ten dowodzi zaburzenia w odżywianiu; dla poprawienia tego stanu trzeba wzmocnić włos i cały organizm.

Kwestja siwych włosów podlega również modzie. Były okresy, w których siwy włos był bardzo modny, co prawdopodobnie w wieku XVII-ym służyło za punkt wyjścia do noszenia białych peruczek.

Obecnie kobiety przewidujące, po zauważeniu nitek srebrzystych na głowie, rzucają się do wyszukania środków chemicznych, tak ogólnie rozpowszechnionych do farbowania włosów.

Ogólnie wiadomo, że prawie niema kobiety, którąby była zadowolona ze swego imienia, lub też koloru swoich włosów. Niestety, tak, jak płci nie można było sobie wyczarować, tak samo do niedawna nie można było uzyskać wymarzonego koloru włosów.

Precz ze starością, precz z siwizną! Czasy się zmieniają. Do niedawna dostrzeżenie białego włoska u kobiety równało się przekreśleniu i zrezygnowaniu z życia. Obecnie wiele kobiet wita biały włos prawie z radością, przypuszczając niejednokrotnie, że właśnie wtedy będzie można ufarbować sobie włosy na wymarzony kolor.

Przy farbowaniu włosów należy pamiętać, że chodzi tu o dobór mniej więcej odpowiedniego koloru; nie można jednak uzyskać wymarzonego jakiegoś odcieniu, np. dla ciemnej szatynki — popielatego. Farbować można tylko na kolor ciemniejszy.

Istnieją w handlu rzekomo roślinne farby; często jednak dla efektu i łatwiejszego zabarwienia zawierają one domieszki mineralne, bardzo szkodliwe dla włosa, zwłaszcza, gdy są stosowane przez czas dłuższy. Tego rodzaju farby nie wyróżniają się, co do wyglądu zewnętrznego, dopiero w skutkach dają nieraz zabarwienie tęczowe, zielone, rude, czerwone; czasem nawet pozornie kolor jest odpowiedni, jednak włosy niszczą się bezpowrotnie.

Z domowych środków, dla włosów jasnych, że-



Nie każdy chce mieć głowę szpakowatą.

by nie ciemniały, stosować rumianek (100 gr. rumianku na 3 szklanek wody), gotować 30 minut, potem nieco rozcieńczyć zwykłą wodą i po umyciu ze 20 minut wycierać włosy pasmami.

Sztuka kosmetyczna w ostatnich czasach poprostu robi cuda. Przy dobrze farbowanych włosach naprawdę nie można rozróżnić, czy kolor jest naturalny, czy też sztuczny. Są różne farby i metody farbowania włosów, najlepszy jednak środek jest to „Agawa" — farba, wyrabiana wyłącznie z roślin, którą się stosuje w postaci pasty i płynu. Działanie tych roślin jest nietylko nieszkodliwe dla włosów, lecz przeciwnie, wzmacnia je oraz zachowuje naturalny blask, co jest dowodem, że włos nie obumiera, jak przy innych farbach, które czynią kolor włosa martwym.

Oddawna już są stosowane różne farby, rzekomo roślinne, lecz w większości wypadków, dla efektu, fabryki zagraniczne dodają do nich rozmaite domieszki. Farbować włosy, zwłaszcza pierwszy raz, musi specjalista, gdyż źle ufarbowane, stają się nieraz różnokolorowe. Wszystkie przepisy o farbowaniu dają tylko ogólne wiadomości; należy się liczyć z indywidualnością włosa, którą opanować może jedynie doświadczenie specjalisty. Po 4 do 6 tygodni, zależnie od szybkości wzrostu włosa, należy przeprowadzić poprawkę, którą można samej sobie uskutecznić.

Sposób farbowania zależy: 1) od jakości użytego barwika; 2) od temperatury; 3) czasu; 4) indywidualności włosa — to też jedynie wprawna ręka i wprawne oko może to dobrze wykonać.

Sposób użycia: Przed farbowaniem należy do-

brze wymyć włosy wodą z mydłem i sodą, wytrzeć ręcznikiem, następnie zawartość torebki wsypać do spodeczka (około 120 gramów — łyżka stołowa) i po kropelce dobierać wody dobrze ciepłej, miękkiej, deszczowej. Należy dobrze rozmięszać i rozrobioną papkę, bez grudek (konsystencja śmietany), nałożyć na skórę głowy na dwie godziny; na wierzch położyć ligninę albo watę i ciepło, silnie flanelą obwiązać. Temperatura w pokoju powinna być ciepła (około 18 stopni). Po dwu godzinach dobrze spłókać.

Inny sposób farbowania włosów:

Nie myć głowy (do jasnych włosów są dwa płyny, do ciemnych — trzy). Dla szatynek — na nieumytą głowę — dać płyn numer pierwszy; po pół godzinie numer drugi, który się zachowuje do następnego dnia. Dobrze umyć wodą z octem (łyżkę na cztery kwarty). Przy farbowaniu na ciemno użyć płyn Nr. 1, zaraz po nim zmyć płynem Nr. 2. a w godzinę potem zastosować płyn Nr. 3; następnego dnia należy umyć, jak wyżej, a otrzymuje się wtedy równy, piękny, pożądany kolor. Co do sprawy, czy należy farbować papką, czy płynem — rozstrzyga o tem indywidualna właściwość włosów.

Bez względu na to, czy stosujemy papkę, czy płyn do farbowania, możemy otrzymać następujący kolor:

1) **kolor blond:** jasny, ciemny, popielaty.
2) **dla szatynek:** jasny, ciemny.
3) **dla brunetek:** bronzowy lub kruczy.

Najlepiej jednak zapobiegać przedwczesnemu siwieniu przez ogólne wzmacnianie organizmu, higjeniczny tryb życia, odpowiednią pielęgnację włosów, oraz używanie racjonalnych kosmetyków do mycia i pielęgnacji włosów.

Dr. J. Świtalska.

POZNAJ SIEBIE SAMĄ

„Poznaj siebie samego" — było to szczytne hasło mędrców greckich. Czcigodni grekowie mieli na myśli jaknajdokładniejsze zbadanie własnych możliwości psychicznych, celem doskonalenia cnót, a tępienia ułomności.

Korząc się przed tak szczytnem dążeniem do zbadania tajników własnego ducha, zmuszona jestem nadmienić, że również bardzo ważną rzeczą jest poznanie siebie samego i pod względem zewnętrznym. Bardzo niewiele ludzi posiada trudny dar przyglądania się sobie od zewnątrz, i tem się tłumaczy tak wielka ilość karykaturalnych sylwetek, jakie oglądamy na ulicy.

— Przecież każdy ma lustro, w którem się można przejrzeć?

Tak, zapewne, ale nie każdy umie z tego lustra właściwie korzystać. Lustro pokazuje nam nasze odbicie zawsze z jednej strony, zawsze w jakimś skró-





cie i w bezruchu. Lustro nie stanowi dostatecznego kryterjum dlatego chociażby, że zdolne jest podlegać sugestji. Wpatrując się uporczywie we własne odbicie, zaczynamy sobie w dobrej wierze wmawiać, że, np. czarne brwi, odcinające się od białego czoła, muszą wywierać wrażenie olśniewające; natomiast sieć drobnych zmarszczek, rysujących się pod oczami, powinna, dla mniej spostrzegawczego widza, pozostać niewidzialna. A lustro, poczciwe lustro potakuje, bo cóż ma robić? Niestety! nasi najbliżsi nie dają się tak łatwo zasugestjonować.

Jedną z najbardziej rozpowszechnionych wad kobiecych, wypływających z braku samokrytycyzmu, jest to, że nie mogą widzieć żadnej ładnej sukni, aby tak straszliwie, tak okropnie nie pragnąć jej mieć, nie zastanawiając się przytem wcale, czy jest dla nich odpowiednia. Przytem większość kobiet ma zazwyczaj największą ochotę na te właśnie, które zobaczą na ładnych i eleganckich kobietach. Tu właśnie tkwi samo żądło pokusy.

Mogły wielokrotnie przejść koło sukni, wystawionej za szybą sklepową, nie odwracając za nią gło-



wy; widziały ją w modnym żurnalu i niedbale przerzuciły kartę, dopiero, widząc ten sam model na najładniejszej i najzgrabniejszej ze swych przyjaciółek, zaczynają go namiętnie pożądać. Dlaczego? Dlatego, że im się zdaje, iż w sukni tej będą wyglądały tak samo, jak ta śliczna pani, nic a nic do nich niepodobna. Taka fatalna omyłka kosztowała niejedną z pań dużo wylanych łez i wyrzuconych pieniędzy.

Dobrze dobrana i uszyta suknia może zatuszować wiele naturalnych braków, ale przecież niema tak genjalnej krawcowej, któraby z przysadzistej i pękatej osóbki zdołała wyczarować istotę wysoką i smukłą. Natomiast suknia, cudnie uwydatniająca młodzieńczą strzelistość kształtów Dyany Łowczyni, fatalnie podkreśli rozlewność form Junony sur le retour. Wiedzą o tem kierownicy i kierowniczki domów mody i uśmiechają się złośliwie, widząc, jak leciwe i obfite matrony gorączkowo zamawiają dla siebie ekscentryczne tualety, oglądane przed chwilą na smukłych, jak topolki, modelkach.

— Jaka więc rada na to, aby umieć się skutecznie obronić przed pokusą nabycia każdej ładnej sukni, widzianej na ładnej i zgrabnej kobiecie?

Starać się poznać swój typ, swój rodzaj urody. Umieć sobie powiedzieć: — Nie jestem piękna, nie jestem nawet ładna, nawet przystojna. Mam takie a takie wady rysów, cery, budowy... Jedne z nich są mi wrodzone, inne przyniósł mi czas. Jedne dadzą się usunąć zapomocą racjonalnej kosmetyki i higjeny, inne — nie.

Gorzkie to bohaterstwo opłaci się tym mężnym istotom stokrotnie, gdyż pozwoli im uniknąć śmieszności zarówno w ubraniu, jak w obejściu. Znając dokładnie charakter swej urody, przestudjowawszy wszystkie swoje zalety i braki, będą wiedziały, co mają uwydatniać, co ukrywać, jak z pozornej wady uczynić coś, co ma oryginalność i charakter.

Talent ten posiadają w najwyższym stopniu francuzki, zwłaszcza paryżanki. Stąd tak świetnie charakteryzujące ten typ określenie: „une jolie laide" (osoba ładnie brzydka). W Paryżu istnieją artyściesteci, którzy stali się niejako tualetowymi spowiednikami kobiet. Oni im doradzają kroje i kolory, mogące ich czar uwydatnić, oni też chronią je przed wpadnięciem w przesadę i śmieszność. U nas rolę takiego spowiednika i doradcy pełni przygodna przyjaciółka czy kuzynka, sama mierzy wszystkie kapelusze i okrycia i wreszcie raczy zrobić odniechcenia uwagę, niekoniecznie życzliwą. Brak fachowej porady w tym względzie daje się u nas szczególnie we znaki. Najlepszymi doradcami mogliby się stać sami mistrze igły, lecz są oni, niestety, zbyt zainteresowani w zbyciu jaknajwiększej ilości towaru, aby mogli radzić bezstronnie. Zostaje więc narazie jak najdalej idące szkolenie samokrytycyzmu.

Nie każdej kobiecie danem jest być ładną, lecz każda może być czarującą, o ile zechce naprawdę.

Każda z pań może i powinna mieć w ubraniu swój własny styl, dostosowany zarówno do rodzaju urody, jak i usposobienia. Doskonałe zharmonizowanie stroju z treścią zewnętrzną i wewnętrzną tej, która go nosi, stanowi tajemnicę prawdziwego wykwintu. Kobieta, utrzymana zgodnie z nakazami „Kultury Ciała" i umiejąca się ubrać, zgodnie ze swoim typem — może się nie obawiać konkurencji najwybitniejszych wykwintniś świata.

Stworzenie instytucji, w której osoby o artystycznym smaku dopomogłyby każdej kobiecie do znalezienia swego typu — jest niejako koniecznością życiową naszych czasów. *Jadwiga Kiernnarska.*

PO POWROCIE

Dałyśmy sobie z Lalą Bywalską rendez vous na tarasie kawiarni Hotelu Europejskiego. To ja doradziłam wybór miejsca. twierdząc, że ten przepełniony zwykle lokal. obecnie przedstawia się raczej pusto. To też musiałam wysłuchać sporo wyrzutów od zirytowanej Lali, kiedy przeciskałyśmy się wśród przepełnionych stolików, daremnie rozglądając się za kawałątkiem bodaj wolnego miejsca. Wreszcie. jak oaza spragnionym oczom wędrowca, ukazały się nam wśród tłumu obcych twarzy uśmiechnięte przyjaźnie oblicza młodych Gabskich. Burżuje! mieli cały stolik na wyłączną używalność.

— Można?

— Ależ, prosimy! Naturalnie, bardzo prosimy! Zawsze mówiłam, że to mili ludzie.

— No, teraz się rozprawimy, moja pani! — zwróciła się do mnie Lala z gestem podenerwowanej tygrysicy. — Kto mnie zapewniał, że tu łatwo o stolik?!

— Ależ, Laleczko! zapewniam cię, że tu byłam nie dalej, jak przed dziesięciu dniami i było zupełnie luźno.

— Ba! przed dziesięciu dniami to był jeszcze sierpień, kanikuła. Obecnie stolica zaludnia się coraz liczniej z każdym dniem: wszyscy wracają z wakacyj.

— Więc to już po wakacjach? — szepnęłam zdziwiona, bo właśnie w ten słoneczny, złocisto-rudo-purpurowy dzień wrześniowy czułam się bardzo po wakacyjnemu. Nie mogłam jednak nie przyznać słuszności słowom pana Gabskiego. Wszędzie dookoła nas błyszczały zdrowiem i radością życia wesołe oczy w buziakach, opalonych na bronz, na brzoskwinie i... na gotowane raki. Kto wie, może mój mylny nastrój wakacyjny zawdzięczałam właśnie temu, że dookoła tyle było beztroskiego szczebiotu, tyle kobiet, odmłodzonych letniemi wywczasami.

— A tak, już po wakacjach — stwierdziła Lala. — I przyznać należy, że umiejętnie użyte wakacje mogą dokazać cudu. Zamówiłam na czwartą i pół Kunegundę Snobikowską, żeby wam zademonstrować na przykładzie, czem mogą być mądrze spędzone wakacje. — Lala mówiła głosem dziwnie uroczystym, zapominając w swym ferworze, że nie wiedziała o tem, iż spotka Gabskich, więc nie mogła dla nich nic zamawiać.

— Och, Lalu! — zaszczebiotała Milusia Gabska — przecież my i tak nie zobaczymy, co się zrobiło z Kunegundy, bo jeżeli zamówiłaś ją na pół do piątej, to w najlepszym razie zjawi się koło ósmej, a my musimy wyjść przed szóstą.

— Po pierwsze, wcale nie musicie wychodzić — zadecydowała arbitralnie Lala — a powtóre, Snobikowska się nie spóźni, gdyż mamy do czynienia ze Snobikowską odrodzoną.

Rzeczywiście, nie było jeszcze piątej, kiedy ukazała się na horyzoncie tarasu wspaniała postać Kunegundy. I to bez ironji — naprawdę wspaniała. Wyznaję, że czekałam na Snobikowską z uczuciem lekkiego niepokoju: niebezpieczne eksperymenty, jakim ta lekkomyślna istota poddaje swoje zdrowie, bardziej mnie irytują, niż bawią, a okrutne żarciki i docinki Lali wydają mi się nieraz wprost niesmaczne. To też nie posiadałam się ze zdziwienia, widząc Snobikowską — po raz pierwszy chyba od lat wielu — nieumalowaną, smukłą, wyglądającą całkiem przystojnie i młodo. Na twarzach obojga Gabskich malowało się zdziwienie nie mniejsze od mego. Lala triumfowała, jak prestidigitator, któremu się udało w oczach publiczności zamienić złoty zegarek w żywego gołębia.

— A co? a co? to się nazywa wakacje!

— Pani Kunegundo! Gdzie pani była? Co pani robiła?! — zawołaliśmy zgodnym chórem.

— Byłam w sanatorjum. Gdzie, nie powiem — to moja tajemnica — odparła uroczyście Kunegunda. — prowadziłam bardzo męczącą kurację: dawano mi bardzo mało jeść i kazano wcześnie wstawać. Musiałam robić gimnastykę, brać kąpiele i masaże, i to wszystko o przepisanych godzinach. Z początku myślałam; że zwarjuję, bo pomyślcie tylko: nigdy bridge'a, ani kropli alkoholu, papierosa ani na lekarstwo i o godzinie dziewiątej spać, jak kury!

— Ale zato wygląda pani, jak róża! Ubyło pani... no... no ogromnie dużo lat — zacięłam się niebacznie, gdyż nie wiedząc, do ilu wiosen przyznaje się Snobikowska, bałam się odjąć za dużo i obrazić próżną niewiastę. Zresztą, zdaje mi się, że obraziłam ją i tak, gdyż pani Kunegunda obrzuciła mnie lodowatem spojrzeniem i ciągnęła dalej:

— Rzeczywiście, po sześciu tygodniach takiej kuracji doszłam wreszcie do tego, że wyglądam na swój wiek. I nawet pod koniec przymus robienia każdej rzeczy o określonej porze ciążył mi znacznie mniej. Trudno mi będzie się teraz przyzwyczaić do życia normalnego, do nieporządku i niepunktualności.

— Ależ, na miłość Boską! Poco?

— Jak to, poco? Przecież nie mam zamiaru spędzić całego życia w atmosferze sanatorjum. Kelner! Proszę o czekoladę z kremem, cocktail i ze cztery ciastka.

Jęknęliśmy zgodnym chórem:

— Kiziu! Pani Kunegundo! Droga pani! Ależ... przecież... przy takim régime'ie odzyska pani w ciągu dwóch tygodni wszystko to, co tak mozolnie traciła pani w ciągu sześciu!

Zmaltretowała nas spojrzeniem.

— Poto człowiek się leczy i chudnie, aby móc żyć przyjemnie, a nie poto żyje, aby leczyć się i chudnąć. Mogłam się męczyć w ciągu sześciu tygodni, nie zamierzam tego robić przez całe życie. A jeżeli mi rzeczywiście w ciągu dwóch tygodni wróci to, co straciłam w sanatorjum podczas sześciu, to napiszę

do głównego lekarza list z wymyślaniem, że są nabieracze i naciągacze!

Spojrzeliśmy smutnie po sobie.

— Ale i pani Lala wygląda bardzo ładnie — zauważyła Milusia Gabska, pragnąc widocznie zmienić temat. — Gdzie pani spędziła wakacje?

— W Warszawie, bo nie było pieniędzy na wyjazd — brzmiała szczera odpowiedź. — Zdrowie męża wymagało bardzo kosztownego pobytu zagranicą, więc ja musiałam zrezygnować z wakacyj.

— Mimo to wygląda pani naprawdę świetnie.

— No, bo skorzystałam z zupełnej samotności w domu i letniego braku obowiązków towarzyskich, żeby systematycznie przeprowadzić kurację jarzynowo - owocową, w myśl dokładnych wskazówek mego lekarza, no i trochę zabiegów kosmetyczno - leczniczych, wymagających spokoju i czasu. Poza tem, jak zwykle, wstawałam wcześnie, używałam kąpieli słonecznych, wiosłowałam i pływałam, grałam w tennisa... Słowem, starałam się prowadzić życie sanatorjum i w miarę możności zamierzam trzymać się tego nadal. Dietę, oczywiście, złagodziłam, żeby się zbytnio nie osłabiać, ale też nie popuszczam sobie pasa, a o istnieniu ciastek staram się zapomnieć wogóle.

— Bardzo mądrze! — zawołał z uznaniem Gabski. — To nie tak, jak moja pani — dodał, patrząc z wyrzutem na żonę. — W pensjonacie wstawała o pół do dziewiątej, bo wiedziała, że jak się spóźni, to nie dostanie śniadania. A w domu, to przed dwunastą z łóżka jej nie wypędzi! Biedny mąż sam sobie kawę grzeje, a dobrodziejka dziwi się, że tak od lata utyła.

— Nieznośny jesteś! — zawołała Milusia.

Zanosiło się na grubszą sprzeczkę małżeńską; na szczęście, podeszły do nas właśnie trzy znajome panie, spragnione plotek powakacyjnych i miejsca przy stoliku. Zrobił się wielki gwar i rumor powitalny. Gabscy przypomnieli sobie, że muszą już iść, ale ostatecznie Milusia została, a poszedł tylko on, bo i tak już nie było dla niego miejsca przy stoliku, do którego nas tak niebacznie zaprosił.

Ciekawam, ile też kilo przybędzie Snobikowskiej w ciągu miesiąca? *Well.*

PALIĆ, CZY NIE PALIĆ PAPIEROSÓW?

Szanowne czytelniczki! Ze zdumieniem odczytacie powyższy tytuł i zapytacie: „Czy mamy się nad tem poważnie zastanawiać? Dlaczego? Wszak cały świat pali, więc i my, oczywiście, idziemy za przykładem tego świata". I dlatego niechaj nam wolno będzie na parę minut zatrzymać uwagę Sz. czytelniczek.

A więc — nie zawsze palono, jeżeli zaczniemy od Adama i Ewy. Dopiero w połowie wieku XVI-go powracający z Ameryki żeglarze hiszpańscy przywieźli ze sobą tytoń; odtąd też zaczął się szerzyć nałóg, który starano się zwalczać zapomocą zakazów władz urzędowych; siła jednak używania tytoniu była wyższą nad wszelkie zakazy.

Dziś palimy z lubością takie gatunki, jakie najbardziej odpowiadają naszej kieszeni.

Jesteśmy wszyscy doskonale uświadomieni i rozumni. Niektórzy nawet wiedzą z pewnością, że palenie niszczy, jakoby, wciskające się do naszego ustroju zarazki chorobotwórcze. Jeżeli zatem, zadowoleni z siebie samych, hołdujemy paleniu, to może byśmy się zapytali: gdzie się podziewa dym z papierosów?

Odpowiedź brzmi, jak następuje: część dymu wiąże się ze śluzem jamy ustnej i dostaje się do żołądka, druga zaś część — do płuc. I jak reaguje na ten dym żołądek? Śluz jamy ustnej służy podczas jedzenia do należytego żucia pokarmów i łączy się z niemi. Pozatem żołądek błaga, by go uwolnić, o ile to jest możliwe, od delikatnych sosów tytoniowych, narzucających mu specjalną pracę, poza pracą w godzinach przyjmowania pokarmów; zastrzega sobie przy sposobności wystawienie oddzielnego rachunku za tę pracę nadprogramową.

A teraz zwracamy się do płuc z zapytaniem, czy nie czują się one uszczęśliwione tym łagodnym i wzorzystym dymkiem, którym je tak sowicie raczymy?

A płuca odpowiadają nam z całą łagodnością i spokojem, że w rozgałęzieniach tchawicy posiadają na powierzchni błony śluzowej drobniutkie rzęski, wykonujące stale ruch na zewnątrz. W ten sposób są one w możności usuwania z dróg oddechowych wszelkiego rodzaju pyłu, sadz i mogą zachować swoje siły młodzieńcze. Przeciw grubym gatunkom pyłu, jak np. pył kamienny i t. p., są one, niestety, bezsilne.

Ponieważ dzisiejszy wzmożony ruch automobilowy, przy wadliwej metodzie oczyszczania jezdni, wytwarza ogromną iloś pyłu — płuca proszą bardzo uprzejmie, by ich nie uszczęśliwiać jeszcze ponadto dymem tytoniowym, dość bowiem mają zajęcia i pracy z usuwaniem codziennego kurzu ulicznego. I zwracają się do Szanownych pań palaczek z prośbą, by nie wzięły im za złe, jeżeli we właściwym czasie zmuszone będą wystawić rachunek za poniesione straty. Prowadzą one bardzo ścisłą buchalterję i są gotowe nawet po 30-tu latach żądać zapłaty za prace nadprogramowe, rozmyślnie im narzucone.

Zbliżamy się do końca, a ponieważ Szanowne Czytelniczki posiadają w świecie naszym większe wpływy, niż panowie, zwracamy się więc przedewszystkiem do nich. Pamiętajcie, panie, że podobnie, jak wasze ciężkie, kosztowne firanki, zawieszone w pięknie utrzymanych, dobrze wentylowanych pokojach waszych, muszą poważnie ucierpieć od nagromadzonego tam dymu tytoniowego — tak również i oddane na wasz użytek narządy ustrojowe pod tym samym wpływem nie staną się odporniejsze przeciw wszystkim szkodliwościom, jakie samo życie codziennie z sobą przynosi. *Dr. A. Fruchtman.*

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Przy swędzeniu skóry — o ile niema widocznych zmian w postaci zaczerwienienia, krostek, strupków, i t. d. — należy przerwać mycie wodą, zastosować tylko wycieranie oliwą i pudrowanie mączką ryżową; jeśli po kilku dniach nie ustąpi swędzenie, udać się do lekarza-specjalisty.

W danym wypadku, który Sz. Pani opisała, prawdopodobnie ma się do czynienia z podrażnieniem skóry z powodu wełnianej bielizny, której Pani nigdy przedtem nie nosiła; radzę więc zdjąć tę bieliznę, lub pod spód wkładać batystową — inaczej podrażnienie nie ustąpi.

Naturalnie, przyczyną swędzenia bywa też zła przemiana materji, np. artretyzm; leczyć może wtedy tylko lekarz.

Obecnie najnowsze wiadomości z kosmetyki nie polecają stosować kremu przed wyjściem na zimno, gdyż, rzekomo, tłuszcz zamarza i przyczynia się do podrażnienia twarzy przy skórach bardzo wrażliwych. W kosmetyce, jak również w każdej dziedzinie nauk lekarskich, są zmiany czasem bardzo subtelne i niewielkie, lecz mające duże znaczenie.

Dlatego, też należy śledzić bardzo pilnie wszelkie nowości, lecz nie stosować ich bez uprzedniego wypróbowania. Osoby, które ustawicznie zmieniają środki kosmetyczne, zwłaszcza bez poradzenia się fachowców, tylko na własną rękę — przynoszą sobie czasem szkodę nie do powetowania!

Natomiast po wejściu z mrozu do ciepłego mieszkania należy koniecznie wetrzeć krem ochraniający, ażeby przeciwdziałać niekorzystnym zmianom na skórze.

Pani inżynierowej Zofji M...skiej w Sosnowcu. — Rzeczywiście, ma Sz. Pani słuszność, że ukończenie kilku klas i brak fachu niezmiernie utrudnia kobiecie znalezienie odpowiedniego zajęcia, dającego niezależność. Według naszego mniemania, praca biurowa, którą teraz tak trudno uzyskać, nie może być porównana z wolnym zawodem. Taki wolny zawód daje kobietom np. ukończenie szkoły masażu lub kursów kosmetycznych, do których wymagane są tylko 4 klasy. W ciągu czterech miesięcy kobieta otrzymuje fach i może samodzielnie pracować. Znamy wiele wypadków, gdy kobiety, zmuszone trudnemi warunkami życia, zakładały gabinety kosmetyczne i w ten sposób utrzymują całą rodzinę. Możemy Pani polecić Szkołę Masażu i Pierwsze Kursy Kosmetyczne Dr. med. Marty Biernackiej w Warszawie (ul. Szopena, Nr. 16). Kurs nauki odbywa się we Wrześniu i w Styczniu. Ukończenie kursów daje prawo otwarcia gabinetu kosmetycznego w Polsce. Bliższych informacyj udzieli Sekretarjat Kursów.

Nieszczęśliwej. — W danym wypadku przyczyną wypadania włosów może być zbyt częste mycie, należy je więc ograniczyć.

Pani Marji. — Opaleniznę należy usunąć, jeśli jest nie do twarzy. Myć rano i wieczór świeżem mlekiem. Spróbować krem cytrynowy.

Pani Jadwidze — Na schudnięcie nóg poleca się masaż, gimnastyka oraz światłolecznictwo. Masaż powinien być wykonany przez odpowiednią i umiejętną rękę. Na odległość i przez korespondencję nie można masażu nauczyć.

Pięknej Pani. — Operacje biustu są wskazane w tych wypadkach, gdy inne zabiegi — jak masaż, natryski, gimnastyka — nie odnoszą skutku.

Ogólna odpowiedź (Anna — Toruń). — Zgrubienie nóg może być spowodowane zmianą w samych kościach, lub otłuszczeniem (nadmierne osadzanie się tłuszczu) oraz spuchnięciem nóg. Obrzęki na nogach mogą mieć bardzo poważną przyczynę w chorobie serca lub nerek, przy wadliwej budowie nogi i niewygodnem obuwiu. Wszelkiego rodzaju zeszpecenia nóg muszą być leczone tylko po dokładnem zbadaniu, gdyż nie znając przyczyny, nie można danej dolegliwości usunąć.

P. Zenobji w Grudziądzu. — Cuchnięcie z ust może mieć przyczynę w chorobie przewodu pokarmowego, w złej przemianie materji, w chorobie zębów lub dziąseł, w chorobie nosa i t. d. Bez zbadania nie można racjonalnie przeprowadzić leczenia.

Z. P. Toruń. — Nie należy używać na cerę środków zbyt ostrych, ażeby nie zniszczyć doszczętnie skóry, zwłaszcza w tym wypadku, gdy cera jest delikatna, pokryta piegami. Właśnie taki fakt miał miejsce u Sz. Pani, że piegi chwilowo znikły, a zmarszczki zostały. W tak młodym wieku nie będzie trudno to poprawić.

Amerykance. — Nowy fason bielizny — to trykotowe majteczki, zupełnie zamknięte, przyszyte do staniczka jedwabnego, tworzące jedną całość. Jest to idealny rodzaj bielizny, elegancki i higjeniczny.

Nieszczęśliwej. — Znaki po ospie usunąć można jedynie w pierwszych okresach po przebytej chorobie.

Usuwa się zapomocą masażu, masek i światłolecznictwa oraz maści złuszczających.

Przy bliznach zastarzałych efekty leczenia są minimalne.

Wklęśniętą linję nosa wyrównać można, jednak bez zobaczenia nie da się zgóry określić, jak długo potrwa leczenie. Prawdopodobnie od dwóch do trzech tygodni. Są zmiany na twarzy tak minimalne, że nie dadzą się zabiegiem chirurgicznym usunąć.

Pielęgnacja cery normalnej polega na myciu twarzy dwa razy dziennie wodę letnią, spłókiwaniu zimną; na noc należy stosować „Krem liljowy" przeciwzmarszczkowy. Mydło również liljowe rano i na wieczór.

Operacje chirurgiczne. — Lekarz - chirurg operuje wystające kostki u nóg w przypadkach zastarzałych. W bardzo wczesnych czasem dobre wyniki daje masaż, oraz leczenie środkami wewnętrznemi. Czas leżenia po zabiegu — od dwóch do czterech tygodni, zależnie od przypadku. Instytut Piękności i Zdrowia: Krucza 31 m. 3.

Toruń — Przepasek elastycznych na podbródek nie polecamy, gdyż nie dają żadnego efektu. Z chwilą, gdy przepaskę się zdejmuje, zmarszczki nanowo występują. Specjalnie w tym celu polecamy masaż oraz maski z plasteliny, zastosowane indywidualnie do twarzy.

Nowoczesnej. — Gimnastykę leczniczą i specjalną dla osób słabszych prowadzi lekarka-specjalistka w Instytucie Piękności i Zdrowia: ul. Krucza 31, m. 3 — tel. 102-77. Zapisy tamże. Liczba osób w kompletach ograniczona.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ". Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA

Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.